

# Nature-Cure System Series

No. 5—EXERCISE FOR STRENGTH.

કુદરતી ઈલાજેની હારમાળા નાં. ૫.

|| કસરત. ||

શરીરની શક્તિ ટેકવી રાખવા તથા તંદુ-  
રસ્તી જાળવવાને તેની ખાસ ગરજ.

(અમેરીકાના “ફીઝિકલ કલ્ચરના” અનુભવથી)

પ્રકટકર્તા

બેરામજી પીરોજશા માદન.

પ્રસિદ્ધ કરવાનું ઠેકાણું

હેલ્થ કલ્ચર હીપો-સાંટાકુંઝ (મુંબઈ)

(સર્વ હક સ્વાધીન)

૧૯૧૬.

ક્રીંમત ૩ આના.

શા. ખુ. અ. ના ધી સુરત જૈન એનજન પ્રીન્સીપ પ્રેસમાં પ્રલુચ્છકર  
નરભૈશાનવ્યાસે છાપ્યું—ડૉ. ખપાટીઆ ચકલા—સુરત.

ગુજરાત વિશ્વવિદ્યાલય  
અમદાવાદ  
કચ્છ  
ગુજરાત ઓપોરેટિંગ સંસ્થા

## કસરતના ફાયદા વીષે.

કસરતથી શરીરની સુખકારી ઉપરાંત મનુષ્યની 'કેરકેટર' અર્થાત કૃતવ્ય અથવા ચાલચલણ ઉપર શી અસર થાય છે. એ વીષે આજની સાયનસના એક અમેરિકાના પ્રખ્યાત પ્રોફેસર નીચે પ્રમાણે લખે છે.

## Character Development Through Exercise.

"The effect of Exercise on the character is felt—most of all on the will. This is very natural, for in all muscular Exercise a certain amount of resistance has to be overcome and the power which acts through the muscles to overcome the resistance is will-power.

Development of muscular strength is, therefore, to a certain Extent development of will. It becomes development of will, It becomes development of the highest kind of will, that of self-mastery when to take exercise a man resolutely overcomes the distaste of it:—

**Prof. E. D. Richards of Yale University.**

અમેરીકાની યેલ યુનીવર્સિટીના પ્રોફેસર ઇ. એલ. રીચર્ડસ કહે છે કે:—

કસરતથી માણસની કેરકેટર (ચાલચલણ) ઉપર જે અસર થાય છે તેની સહુથી વધુ અસર તેની ઇચ્છાશક્તિ ઉપર થાય છે. આ તદ્દન કુદરતી છે, કારણ કે સઘળી મસ્ક્યુલર કસરતો કરવામાં, વિરુદ્ધતાના ચોક્કસ જથ્થાની સામે થવું પડે છે, એટલે કે અમુક કસરતની હીલચાલ કરવા માટે શરીરના અમુક સેલ્સો (અંગો)ને વાપરવા જતાં તે સેલ્સો (શરૂઆતમાં) સાંભા થાય છે. બીજા શબ્દોમાં કહતાં તેમને તેવી કસરતો કરવાની ટેવ ન હોવાથી તેઓ ખંડખોર યાને સાંભા થાય છે એટલે કરવા માટે ના પાડતા હોય છે તેમને તે કરાવવા માટે માણસને શક્તિ વાપરવી પડે છે અને તે શક્તિ જે સેલ્સો મારફતે વપરાય છે તે ઇચ્છાશક્તિ ("વીલપાવર") છે. ત્યારે મસ્ક્યુલર જોરની ખીલવણી કરવી એ ચોક્કસ હદે ઇચ્છાશક્તિને ખીલવ્યા અથવા મજબુત કરવા બરાબર છે. જ્યારે એક માણસ કસરત કરવા સાર પોતાનાં અસલ સ્વભાવની સામે થાય છે. ત્યારે તે કાર્ય સૌથી ઉચ્ચ પ્રમાણની ઇચ્છાશક્તિ ખીલવવાનું કાર્યજ થઈ પડે છે. દુકંમાં કસરત કરવાથી, શરીરમાં નાલાયક (ઝેરી) થઈ પડેલા તત્ત્વો બાહ્ય નીકળી જઈ, શરીર પવિત્ર થાય છે અને તનદુસ્તી જળગાય છે એટલુંજ નહિ પરંતુ મનની ખીલવણી થવા ઉપરાંત આત્મિકશક્તિ પણ ખીલે છે. એટલે કે પુરુષાર્થ (વીલપાવર) મજબુત થવાથી માણસ પોતાની ઇન્દ્રિયોને એકવાર ટેવો યાને બરાબર આડતોને મારી હઠાવે છે. યાને ઇંદ્રિયો વી શકે છે. અને તેમ કરી આત્મિક વૃદ્ધિ કરી શકે છે.

# ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ ગુજરાતી કૉપીરાઈટ વિભાગ ]

અનુક્રમાંક ૬૩૭૮

વર્ગીક

પુસ્તકનું નામ ૬૨-૧૨૮

વિષય ૬૮ : ૪૭

# કસરત.

## શરીરની સંપૂર્ણ તન્દ્રોસ્તી માટે તેની જરૂર.

આપણને યુદ્ધાપો શા માટે આવે છે ? એવા સવાલના જવાબમાં એક નામાંકીત ફ્રેન્ચ સાયનડીસ્ટ ત્રણ કારણો આપે છે. તે કહે છે કે આપણે ખુલ્લી હવામાં જોઇએ તેટલી કસરત મેળવતા નથી. આપણને માઇક્રોબો યાને સૂક્ષ્મ જીવજંતુઓ લાગુ પડે છે કે જેમનો નાશ કરવાને આપણા શરીરમાં રહેલા જે ફેગોસાઇટ્સ નામના બચાવના જંતુઓ છે તેઓ પુરતાં ફતેમંદ થતા નથી. અને ત્રીજું આપણને મરણની બીક ધાસ્તી રહેલી છે.

આ પ્રમાણે યુદ્ધાપા માટે તે ત્રણ કારણો આપે છે તેમાં સૌથી પહેલું અને મુખ્ય કારણ તે કસરતની ગેરહાજરી જણાવે છે, અને તે બેશક ખરૂં જ છે. જવાની અને જોર-શક્તિ જળવી રાખવા માટે બીજી એવી કોઇ ચીજ નથી કે જે કસરતની જગ્યા લઇ શકે-એટલે એક માથુ સની ચપળતા અને શક્તી જેટલી કસરતથી જળવાઇ રહે છે તેટલું બીજાં કશાથી થઈ શકતું નથી.

માણસની જીંદગી માટે હવા અને ખોરાકની પહેલી જરૂર છે એ કોઇ ના પાડી શકે એમ નથી-પરંતુ આપણે ગમે એવી સારી હવામાં રહેતા હોઈએ, ગમે એવા સારો પુષ્ટિકારક ખોરાક ખાતા હોઈએ છતાં જો દરરોજ નિયમીત શારીરીક કસરતો થતી ન હોય તો ખોરાક અને હવા શરીરને પુરતી તન્દ્રોસ્તી અને જોર-શક્તિવાળી હાલતમાં રાખી શકશે નહીં, બીજા શબ્દોમાં યુદ્ધાપો આવવાનો અટકાવ કરી શકશે નહીં.

જો કે શક્તિ માટે ખોરાક એક અગત્યતા ધરાવે છે પરંતુ કસરત વિના તમો ઘણુંક શરીરનું બળ-જોર મેળવી શકો નહીં. શક્તિ જોર બાંધવા માટે તમારે શક્તિ વાપરવી જ જોઈએ. ચપળતામાં જીંદગી રહેલી

છે તેથી તેને ટેકવી રાખવા અને મંદ થતી અટકાવવા માટે જોર-શક્તિ વાપરવીજ જોઈએ છે. કાંઈને પણ શક્તિ વાપર્યા વિના બળ આવતું નથી. શરીરનાં મસલસોને મજબુત રીતે વાપર્યાથી તેઓ મજબુત, અને વધુ ઘટ થઈ શકે છે. એક મરદ યા ઓરત વધુ સારી અને મજબુત હાલતમાં આવી શકે છે.

દાખલા તરીકે; એક ખીલતો છોકરો તથા છોકરી હ્યે; નિયમ તરીકે, તેઓ જે સાધારણ રમત-ગમત દરરોજ રમે છે તેથી તેઓના શરીરની ચોક્કસ બાંધવણી અથવા ખીલવણી થાય છે-પણ આ વાત દી-લગીરી ઝરેલી છે કે જેની એક છોડી ઉમરમાં આવી પુગે કે તેણીયે રમત-ગમતની કસરતો છોડી દેવાનું મોટી શોલા અથવા મર્યાદાભર્યું તરીકે મથુય છે. છોડીયો તો બાળુએ રહી-પણ આજકાલ છોકરાઓ પણ રુકુત યા કોલેજ છોડી કે તુરતજ પોતાની અંગબળની રમત ગમતો-કસરતો છોડી દે છે. કારણકે હવે તેઓ મોટા થયા અને કામ ધંધે લાગ્યા તો હવે તેમને કમરનો કેવી કરવાની! એ તો માત્ર નિશા-બાંધી શીખતાં કુરસદ મળે ત્યારે માત્ર ટાઇમ પાસ કરવા. રમત ગમતો કરવાની છે-મોટી ઉમરે પુગેલા માણસ માટે કાંઈ કસરતો હોય?

આવા વિચારથી, અથવા કોઈ એક યા બીજા કારણોને લીધે, બા-લુઓ બલકે સોમાંથી હપ ટકા કસરતો કરવાનું છોડી દીધે છે. ત્યારે કસરતથી થું ફાયદા થાય છે, બલકે શરીરની આરોગ્યતા માટે તે અવ-શ્યની છે એવું તેઓ સમજતા નથી એમ આપણને ધારી લેવું પડે છે. કારણકે જો સમજતા હોય તો તેઓ કોઈક રીતે શરીરની એક યા બીજી હીલ્લચાલો કરવાનું જારી રાખતે પણ તેમ નથી કરતા એટલે કસરતના મુળ ફાયદાઓથી તેઓ અજાન રહેલા હોય છે. એવું આપણને અનુમાન કર્યા વિના ચાલતું નથી. માટે કસરતની ખુબી વીધે થોડુંક વિવેચન કરેલું અર્થ જશે નહીં.

એ વીધે અમેરીકાનો મહાન શીઝીકલ કલચરીસ્ટ, અને કુદરતી ઉપચારોના શોધક બરનાર મેકફેડનનાંજ થોડાક શબ્દો અત્રે દર્શાવીશ. તે એક ઠેકાણે કહે છે.

બાળુઓએ મને કહ્યું છે કે “હું કસરત કરું એટલો મજબુત નથી.” તો હું તેમને જવાબ આપીશ કે “હો. અને કસરત કરો, અને

તે માટે તમને મેદનત લેવી પડે તેમ કરો, કારણ કે કસરત જેવું આ ધરતી ઉપર બીજું એકે નથી કે જે ચાલુ (કોનીક) દરદોને સાબ કરવા માટે વધુ કરી શકે, કસરતથી તમારી દરેક ફરીયાદો અને વ્યાધિઓ દૂર થશે.

તમને કાંઈ ખ્યાલ છે કે આ શરીર તે એક અન્યથા જેવું ઇલેક્ટ્રીક મશીન છે, કે જે ઇલેક્ટ્રીક, યાને માણસાઈ વીજળીથી ચાલે છે ! તમો તમારી પોતાની વીજળી બનાવો છો. આ વીજળી કેમ બને છે ! આપણે આ શરીર માટે સઘળું જાણી શકતા નથી, પણ કેટલીક બાબદો તદ્દન ખુલ્લી જણાય છે. દાખલા તરીકે, શરીર એક વીજળીક શક્તિથી ચાલે છે તે ખુલ્લું છે; તમો પોતે એક માણસાઈ ‘દીનેમો’ યાને (વિજળીનો ભંડાર) છો-દરેક જણ પાસે ઇલેક્ટ્રીક બેટરી તેની રંગો (નવરંગો)માં ભરેલી હોય છે જ્યારે તમો થંકી અને સુસ્ત પડી જાઓ છો. ત્યારે આ તમારી વિજળીક શક્તિ લગભગ ખપી ગયેલી છે, અને તમને વધુ જથ્થો એકઠો કરવાની ગરજ પડે છે, એટલે કે તમને વધુ “ નરવસ પાવર ” મેળવવાની જરૂર પડે છે તેનો અર્થ આજ કે વધુ માણસાઈ ઇલેક્ટ્રીસીટી. હવે તમો એ કેમ મેળવી શકો ?

અતરે હું કહીશ તે ઘણા ખરાબોને કાંઈક નવુંજ લાગશે છતાં કે. ઇ પણ સાયન્ટીસ્ટ અથવા ફીઝીશીયન મારા અનુમાનને ના પાડી શકશે નહીં. નરવસ અથવા વીજળીક શક્તિ કે જે આ શરીરને જીવતું-જાગતું રાખે છે, અને જે જીંદગી અને જોર ટેકવી રાખે છે, તે શક્તિ સઘળી નરવસો (Nerves) માંજ રહેલી છે. દરેક પળે શરીરમાં રહેલી આ નર્વસો વીજળીને પોતામાં સોરી લીધે છે એટલે આ નરવસ એનરજીને ખેંચી લીધે છે-તમારા શરીરની દરેક નર્વ (નર્સો) તમારા નર્વ, વટીક એ શક્તિને ખેંચી તમારા નરવસ ચક્રોમાં તેમજ કમરનાં કાંઠામાં અને ભેજામાં લીધે છે. દીવસનાં વખતે તમો આ નરવસ-શક્તિ ખપાવતા જાઓ છો, પણ રાત્રે જ્યારે તમો નિદ્રા લીધો છો, અને જ્યારે શરીરની પોતાની (વોલન્ટરી) શક્તિઓ મંદ પડેલી હોય છે ત્યારે તમો આ નરવસ એનરજી અથવા કહો કે માણસાઈ વિજળી વધુ જથ્થામાં, બીજા દીવસનાં ખપ માટે ભરી રાખો છો.

## કસરતથી શું થાય છે.

ત્યારે કસરત આ કાર્ય કરવાને કેવી રીતે મદદ કરી શકે ? તે મદદ આમ કરે છે. કસરતથી શરીરના દરેક અવયવોનું કાર્ય ચપળ થાય છે જેથી લોહીનો વધુ જથ્થો નરવસો તરફ અને મસલ્સો તરફ લઇ જવામાં આવે છે. આ વધુ જથ્થામાંથી વધુ એનરજી અથવા માણસાઈ વિજળી મેળવાય છે. અને પરિણામે તમારામાં વધુ નરવસ એનર્જી, વધુ જોર, અને વધુ સારી તન્દરોસ્તી આવે છે; કસરતથી તમારા ગોટલાંઓજ મજબુત થાય છે એટલુંજ નહીં પરંતુ સામાન્ય રિયતિ પણ સુધરે છે.

ધણાઓ કહે છે કે હમને કાંઈ મજબુત ગોટલાની જરૂર નથી. કારણ હમારે કાંઈ મોટા બોજ ઉપાડવા નથી, હમારે કાંઈ કસરતખાજ થવું નથી. મારે તો ફક્ત સારી તન્દરોસ્તી અને મજબુતી જોઈએ છે. આજ મુખ્ય કારણ માટે હું સલાહ આપું છું કે કસરતની જરૂર છે, કારણ કે તે એક માણસને વધુ નરવસ શક્તિનો જથ્થો આપે છે, કે જે શરીરની કાયદાસરની ચપળતા માટે અવશ્યનો છે. ખાસ અંદરનાં પ્રાણીક અવયવોના કાર્ય માટે જરૂરી છે. આ અવયવો શરીરનાં બધા કાર્યો ચલાવે છે, તેઓ ખોરાકને પાચન કરે છે, તેઓ લોહી બનાવે છે, લોહીમાંજ સઘળા તત્વો રહેલાં છે કે જેથી શરીર બંધાય છે. ત્યારે આ અંદરના અવયવો જેઓ લોહી બનાવે છે તેઓને જેમ તમારા હાથને નરવસ એનરજીની જરૂર છે તેમ તેઓને પણ તેની જરૂર હોય છે. જ્યારે તમે એકાદ બોજ ઉપાડો છો ત્યારે તમે શક્તિનો અમુક જથ્થો ખપાવો છો. અથવા કહો કે ઇલેક્ટ્રીક એનર્જીનો અમુક જથ્થો વાપરો છો. ત્યારે આ તેજ ઇલેક્ટ્રીક એનરજી છે કે જે હાર્ટના ધમકારા ચલાવે છે અને જે શરીરના દરેક અવયવની હીલચાલ માટે અવશ્યની છે.

કોઈ પણ માણસ એવો નબળો ન હશે કે જેનાથી કોઈપણ કસરત કરી ન શકાય.

કદાચ કોઈકવાર તેવા અપવાદ હોય પણ તે ધણા જુજ હશે. જે તમારામાં બીજાનામાંથી ઉઠી શકાય એટલી શક્તિ હોય તો થોડીક કસરતો લેવાને તમે પુરતા સામર્થ્યવાન છો. દરરોજ આવી કસરતો લીધી તો તેથી કરી તમે વધુ શક્તિ મેળવતા જશો.

તીક્ષણ દરદો વેળા, સરાસરી દરેક ડાકટર તમને કહેશે કે “ખીજાને જાવો, ખીજાનામાં રહો, ” પણ મેકફેડન કહે છે કે હું કહીશ કે “જ્યાં સુધી તમાગથી ખડું રહેવાય ત્યાંવેર ઉંઝાજ રહો. યાને ખીજાને જરો નહી. જેવો તમોએ આ નિશ્ચય છોડ્યો કે તેજ પળે તમો પોતાને કહેશે કે ” “ હું મદિ છું. અને ખીજાને જાડે છું, અને એમ કરી જે ચપળતા શરીર કરતું હતું તે અટકાવો, અને નિયમ તરીકે, અથવા રીવાજ પ્રમાણે, હવાનાં દ્રાઈટની ધાસ્તી રાખી અંધ ઓરડામાં જાઓ અને જે પળે આવી રીતે તમો કરો તેજ પળે તમો તુરં માદાં થવાનાં.

કસરતથી કરી મસદસો મજબુત થાય છે એટલું જ નહીં પણ તેઓ શરીરની હીક્ક્યાલો ટેકવી રાખે છે. દાખલા તરીકે, તમો એક ધણા ચપળ માણસ છો. અને એકાએક તમો માદા પડ્યા, અને ખીજાને ગયા તો જે અવયવો હંમેશના હીક્ક્યાલ કંતા અને તેની નોંધ રાખતા હતા તેઓ આ નવી (મંદ) સ્થીતીની ખાસ નોંધ લેશે. તમો ખરેખરા સીક નહી પણ હશે છતાં જ્યારે તમો ખીજાને સુતા કે તમો લગલગ ખાત્રીપૂર્વક રીતે થોડાક વખતમાં ગંભીર રીતે આજ્ઞરી હો તેવા થઈ જશે.

જ્યારે કાંઈક તીક્ષણ દરદનો હુમલો થાય છે ત્યારે દરેક પ્રીઝીશીયન કહેશે કે “તમારે ખીજાનામાં પડ્યા રહેવું” જ્યારે દરદીઉઠવાની કાશેશ કરે છે ત્યારે તેનાથી વારંવાર ઉઠી શકાતું નથી, અને તેને ચક્કર આવતી હોય એવું લાગે છે, પણ હું તે દરદીને કહીશ કે, તમારાં ચાલવાનાં અને દમ લેવાની અવયવને પોતાને ફરજો બળવવાને ઉત્તેજન આપો કે જેથી મંદવાડને તેઓ હાંકી કાઢે આ ક્યારથી ટુંક વખતમાં તમો જોશો કે તમો પોતે તદન સાજ થયેલા છો. અને જે મંદવાડ તમને અઠવાડીયાં સુધી યા મહીનાઓ સુધી ખીજાનામાં રાખી મુકતે તે કેવળ દુર થયો છે.

**ચાલુ (કોનીક) દરદ કસરતથી જલદી મટે છે.**

ત્યારે તીક્ષણ દરદ માટે કસરતો શું કરી શકે છે તે માટે આટલું પુરતું થશે. કસરતો કોનીક (ચાલુ) દરદો માટે જેટલી અગત્યની છે તેટલી તીક્ષણ દરદ માટે નથી. માફ એવું માનવું છે કે ચાલુ દરદો, પછી તે ગમે તે હોય, તેઓ થોડીક કસરતો મદદથી વધુ જલદીથી સારા થઈ શકે છે. નરવસ ઓરગેનીસમને મજબુત બનાવવાની જરૂર છે કે જેથી શરીરના દરેક અવયવો સંતોષકારક રીતે પોતાનાં કાર્યો બજાવતાં રહે. પણ તમને તે માટે વધુ જોરની જરૂર છે. અડવાં માદાં અરધાં-સાજાં એવામાં હું માનતો નથી. જે તમો સાજા સમા રહી શકો એવા હો,



આ ધરતી પર રહેવાને પુરતા મજબુત હો, તો તમારે ખાત્રીથી જાણવું કે તમારી પાસે પુરતી શક્તિ રહેલી છે કે જેથી તમે શરીરની સંપૂર્ણ ખીલવણી કરી શકો. નખળાઈ રહે એવું કશું કારણ કે બહાનું નથી.

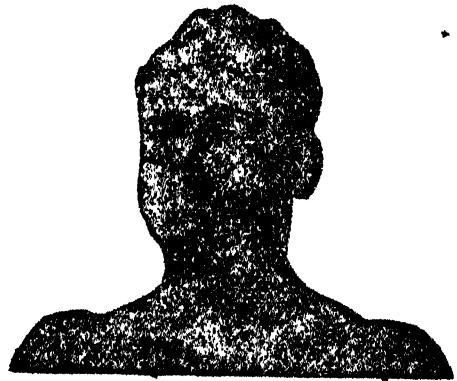
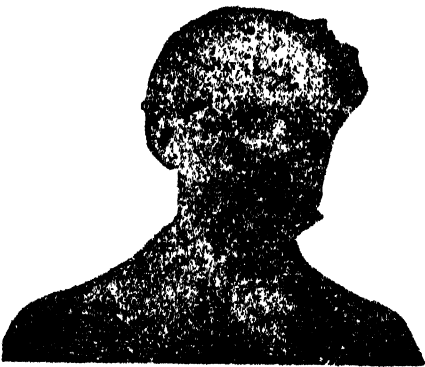
ચાલુ માંદા રહેવું એ ખિનજશનું છે, પણ આ પરીણામ, કેવી કસરતો લાવી શકે ? એ શક એ માટે ઘણીક ખર્ચર આપી શકાય. દાખલા, તરીકે વોકીંગ-ચાલવું એ દુનિયામાં સઉથી ઉત્તમ કસરત છે મેકફેડન કહે છે કે જો મને એકજ કસરત પસંદ કરવા માટે કેહવામાં આવે તો હું ચાલવાની કસરતજ રાખું; ચાલવાથી ઘણી સરખી નરવસ એનરજી શરીરમાં આવે છે જેથી જીંદગી આનંદમય રહે છે.

દરેક જણને હંમેશાં જવાન રહેવા ગમે છે. બુદ્ધ થવુંજ જોઇએ એ વાત હું માનતો નથી. ઘડપણમાં નખળાઈ લાગુ પડે છે એવું જે ખારવામાં આવે છે તેવું કશું થાની જરૂર નથી. આગળ જેમ મેં કહ્યું છે તેમ જ્યાં સુધી તમે જીવતા હો ત્યાં સુધી જીવવું એ શબ્દના પુરેપુરા અર્થ માટે તમારે જીવવું જોઇએ. મસકયુર સીસ્ટમને નિયમિત રીતે દરરોજ વાપરો તોજ હમેશા યુવાન, છેક છેલ્લી ઘડી સુધી રહી શકો. એ વીષેનો એક દાખલો હમણાંજ, મેં પ્રીઝીકલ કલ્ચરમાં અપ્યો છે જે પશ્ચીમ તરફનો એક પાંસેઠ વરસનો ગ્રહસ્થ જેની સઘળી શક્તિ જતી રહી હતી, અને જેની જીંદગી લગલગ ખલાસ થવા આવી હતી તેને કસરતનો શોખ લાગ્યો. પરીણામે તે હવે જીંદગી અને શક્તિથી ભરપુર થયેલો છે, જે સઘળું કેવળ કસરતથીજ થયું. ખીજા કશા ઉપાયોથી નહીં. તેણે ખુલ્લું જણાવ્યું છે કે ખોરાક સંબંધી તે કશું જાણતો ન હતો. જે ગમે તે અને જ્યારે ભુખ લાગે ત્યારે ખાતો. તેણે પોતાનાં મસલોને નીચમીત કસરતો કરીનેજ બાંધેલાં છે. આજે તે દોડતો ફરતો પુરતી શક્તિભેર જીંદગી ખુશી સાથે ગુજારે છે.

ખીજો એક પશ્ચિમનો માણસ છે કે જેણે સો વરસની અવસ્થા પસાર કરી છે. જરા ખ્યાલ કરો ! એક સદી પસાર કરી ગયેલો મનુષ્ય, દરરોજ સાઇકલ ઉપર બેસે છે, મુઝાનાજી અને ખીજા તરેહવાર કસરતોની રમતો કરે છે. ત્યારે આટલી મોટી ઉંમરનો માણસ, જે નિયમિત કસરત ન કરતો હો તો કદી પણ આવો તન્દરોસ્ત અને શક્તિવંત ફરતો હોતો રહેતો ?

પણ આ બે હિપલા દાખલા કરતાં વધુ આશ્ચર્યકારક અને ભરોસે-દાર દાખલો તો એક ન્યુયોર્કનાં વેપારી ગૃહસ્થનો છે-જે પચાશ વરસની વયે તદ્દન લથડી ગયેલો અને બુદ્ધો થયેલો જણાતો હતો. પણ તે પછી મેકફેડનની સલાહથી તેણે કસરતો કરવા માંડી અને હાલ એ ૭૫-૫૬ થોડે વરસે તદ્દન નવજવાન થયો છે એટલું જ નહીં પણ શારીરિક ખીલવણી માટે આજે સત્તાધીકારી સમાન લેખાય છે, તેણે એક પુસ્તક લખ્યું છે. જેનું નામ “Old Age, Its Cause and Prevention” યાને ઘડપણ અને તેના કારણો અને તેનો અટકાવ એવા નામનું પ્રગટ કર્યું છે, તે પુસ્તક અમેરીકા તથા ઈંગ્લાંડમાં એટલું તો પ્રીય અને માનીતું થઈ પડ્યું છે કે થોડાક વરસોમાં તેની અરધી દુનિયા આવૃત્તિઓ બાહેર પડી છે. આ પુસ્તક આપણા દેશમાં પણ જાણીતું થયું છે. (જે આ લખનાર પાસેથી મળી શકશે)

વાંચનારને તે માટે વધુ ખેંચાણકારક થઈ પડે એવા હેતુથી તે ગૃહસ્થની આગલી હાલત અને હાલની સ્થિતિ એ બંનેના ચિત્ર અત્રે રજુ કરીયા છે.



The man who grew young again at 71.

Sandford Bennett  
at the age of 50

Sandford Bennett  
as he appears at 71.

સેન્ડફર્ડ બેનેટ ૫૦ વરસની  
ઉંમરે ખખરી ગયેલો.

૭૧ વરસે નવજવાન જેવો થયો.

વધુ જાણવાને માટે હકીકત તો એ છે કે, તેણે પોતે એક ચોક્કસ નવીન જાતની કસરતો કે જે સમગ્રી ખીજાનામાંજ સુતા સુતા લેવાય છે

છતાં શરીરનાં દરેક ભાગને મજબુત બનાવી શકાય એવી ખીજાનામા લેવાની Bed Exercises કસરતોની હારમાળા શોધી કાઢી છે. જેનાં પણ થોડાંક ચીત્રો નીચે આપું છું.



એટલુંજ નહીં પરંતુ તેણે પોતાના માથાના કેસ ઘોળા થયેલા હતા તેમને પણ પાછા નવા કાલા બનાવા લાગ્યો છે ત્યારે પ્રીય વાંચનાર, કસરતનાં ગુણો કેવા છે તે હવે આપનાં ધ્યાનમાં વધુ ગંભીર રીતે ઉતરશે.

### સુસ્તીપણું એ ધીમું મરણ છે.

સુસ્તીપણું અથવા અચપલતાં એ મરણ છે. શરીરનાં કાષ્ઠખી ભાગને વાપરતાં બંધ પડે અને તે ભાગ મરણ પામતો જશે. ત્યાં મુરદાલ “ સેલ્ફો ” બેગા થશે. તે મુરદાલ સેલ્ફો શરીરમાં હરકત કરતાં થશે અને પરિણામે તમને સધિવા (રૂમેટીઝમ) અથવા અવા ખીજા સો નામથી ઓળખાતાં દરદો થશે કે જે આ શરીરની માત્ર એકલી હીલચાલ બંધ કરવાથી થાય છે. જો તમારી સુસ્તી લાંબો વખત ચાલુ રાખે તો તમને લકવો અથવા તેથી પણ વધુ ગંભીર દરદો થશે. તે સઘળું શા માટે ! કારણકે તમારું લોહી દરી ગયું છે. અને સોલ્ફો મુરદાર થયા છે. આ મરણ પામેલા આગણીત નાના Atoms પ્રમાણુઓ શરીરમાંથી બાહરે નીકળી ગયા નહીં તેથી એ મુરદાર થયા છે.

તમોએ વારંવાર સાંભળ્યું હશે કે એક માણસ જેવો તે પોતાને પોતાના મનથી ધારે તેટલો વૃધ હોય છે. પણ એ દૃષ્ટાંત હું વધુ લંબાવીને કહીશ કે, એક માણસ જેવો તે દેખાય છે તેવો અને તેટલો તે વૃધ થયેલો છે. કારણ કે એક માણસના બાહરનાં દેખાવ ઉપરથીજ તમો કહી શકો કે તેના શરીરમાં કેટલા મુરદાલ થયેલા પ્રમાણુઓ છે.

ધણાઓને આ વાત અજબ જેવી લાગશે કે આપણું શરીર દરેક મીનીટ દરેક પળે મરણ પામતું હોય છે. આપણે દરેક જણ મોહોતનો અમુક જથ્થો પોતાની સાથે લઇને ફરીએ છીએ, એટલે કે આ મુરદાર થયેલા પ્રમાણુઓ આપણે રાખી ફરીએ છીએ. એક

ચપળ માણસ જે પોતાના શરીરનાં દરેક ભાગને વાપરે છે તેનામાં, જેઓ તેમ કરતાં નથી તેના કરતાં ઘણા ઓછા મુશ્કેલ સેક્સો હોય છે.

વૈદક વિદ્યાએ એવું શોધી કાઢ્યું છે કે એક માણસ દર પળે પોતાનાં પરમાણુઓ બાહર નાંખે છે તેમજ નવાં પરમાણુઓ અંદર લીધે છે અને દર સાત વરસે તેનું આખું શરીર તદ્દન નવુંજ અને છે હવે એક માણસ પોતાનામાં કેવા પ્રકારના તત્ત્વો ખેંચી શકે તેનો અધાર તેનું પોતાનું શરીર કેવા ( ચપળ કે સુસ્ત, તનદરોસ્ત કે રોગીષ્ટ ) પ્રમાણનું બનેલું તે ઉપર આધાર રાખે છે. દુકામાં જે માણસનું શરીર રોગીષ્ટ હોય તે પોતાનામાં રોગીષ્ટ તત્ત્વો ખેંચે છે જ્યારે તનદરોસ્ત શરીર તેવા તનદરોસ્ત પ્રમાણુઓ જ મેળવે છે. ત્યારે આ ખુલ્લુ જણાશે કે જે એક માણસ દરરોજ નિયમીત કસરતો લીધા કરે તો તે પોતાનાં શરીરમાં તનદરોસ્ત તત્ત્વો ખેંચી લેશે. અને તેથી તેની તનદરોસ્તી અને સુખ-ભરી હાલત હમેશા અચુક રહેવાની આ કુદરતનો નીયમજ છે.

જો કે ચાલવાની કસરત ઘણી સારી છે છતાં જો તમે ઉંચ સ્થિતિવાળી તનદરોસ્તી માગો તો તે માટે ચાલવાની કસરત પુરતી નથી. ચાલવાથી પગો વપરાય છે અને તમને ઉંડા દમ લેવાની ફરજ છે પણ પુરતી તનદરોસ્તી માટે શરીરના દરેક દરેક ભાગ વપરાવા જોઈએ.

નાનામાં નાનો મસલ પણ વપરાસ માટેજ ત્યાં હોય છે. એ જો સઘળા મસલો વપરાતા નથી તો (પેલા નાના મસલો) નબળા પડે છે. અને તમે એક મનુષ્ય તરીકે ઓછા સામર્થ્યવાન થતા જાઓ છો. જે હથીઆરથી તમે કાર્ય કરો છો તે બેજી અને તમારા હાથો છે જે ઓછા કાર્યવંત થવા માંડે છે. તેઓ માટે હું તમને કહું છું કે તમારા શરીરને ઉંચ સ્થિતિએ રાખવા માટે બધા ભાગોને કસવાની અતીશય જરૂર છે. તો પછી આપણા બધાંજ હાથીયારો શા માટે સઉથી ઉત્તમ સ્થિતિમાં ન રાખતાં ? અરધા-લાયક હથીયારો રાખી સંતોષ પામશો નહીં. અરધી ચીજો કરી મન મનાવશો નહીં. દુનિયામાં અરધું શરીર અને અરધી શક્તિ લાઇને જવું નહીં. વળી ઘણાક ભેગાના કામ કરનારા કહેશે કે હમને મસકયુક્ત શક્તી જોઈતી નથી હમને નરવસ શક્તી જોઈએ છે. તો હું તેમને જવાબ આપીશ કે લાઇઓ, જો તમને એક સંપૂર્ણ માણસાઈ સંચો જોઈતો હોય તો તમને બધી તરફથી મજબુત

થયેલાં શરીરની જરૂર છે, અને એ તમને જોઈતું હોય તો તમને કસરત કરવાની જરૂર છે.

મેકેડન કહે છે કે જો મેં કસરત કરવાનું ચાલું રાખ્યું ન હોતે તો મેં જે ક્યું છે તેનાથી અરધું તો શું પણ પા ભાગે પણ હું કરી શકત નહીં; મેં માફ બેળું સાફ રાખ્યું છે. અને હું મારી નરવસ એનરજી બરફુર રાખું છું તે શાથી; કસરતથી અને ઘટતા ખોરાકથી.

છેવટે મારા મિત્રો, હું ફરી બાર મુકીને તમને કહીશ કે જો તમને જોર શક્તિ જોઈતી હોય તો તમારી શક્તિને વાપરો.

તમારું શરીર મજબુત રહે એવું જો તમો કરવા માગતા હોવ તો તમારે એવી ચીજો કરવી જોઈએ કે જેમાં શક્તિ વાપરવાની જરૂર પડે અને તેથી, જો તમો તમારું શરીર દરેક રીતે સંપૂર્ણ રહે એવું માગતા હો અને તમને સાફ મશીન અને સારાં હથીયારો જોઈતાં હોય તો તમારે દરરોજ કસરતો કરવી, અથવા ઓછામાં ઓછી થોડીક પણ નીચમીત રીતે કસરતો કરવી અવશ્યજ છે:—

આતો સઘળી કસરતોના ફાયદાની વાત થઈ. પણ સાધારણ લોક, માટે આ તો સવાલ છે કે હમારે કવી, કઈ જાતની, શી રીતે કસરતો કરવી. દરેક માટે સામાન્ય સુચના એ છે કે આપણે સઘળા દુનિયાના વહેવારમાં પડેલા અને રોકાયેલા મરદ તથા ઓરતોને કાંઈ ખાસ અઠંગ કસરતખાજ થવું નથી; પરંતુ જેથી કરીને આપણા શરીરની દરેક ક્રિયા ખાસ કરીને લોહીનું ફરવું, પાચન ક્રિયા સમાવેશ ક્રીયા. કચરો બાહર કાઢવાની ક્રિયા વગેરે આ ચાર મુખ્ય ચીજો સંતોષકારક રીતે થઈ શકે, એવી જે કાંઈ હીલચાલો (કસરતો) હોય તે શોધી કાઢી કરવી અવશ્યની છે અને તે માટેજ આ અદના સેવકે દરેક સાધારણ મરદ તથા ઓરત ધરમાંજ પોતાના હાથે (કાંઈ પણ ઓળર વિના) કરી શકે એવી કસરતોનાં સસ્તા નકશાઓ તેની સમજણ સાથે બાહર પાડ્યા છે તે મંગાવી વાપરવાને બલામણ કરીશું તે દરમ્યાન થોડીક વ્યવહાર કસરતોની વીગત નીચે મેં આપી છે. (વધુ વીગત માટે હેલ્થ પેજ જુઓ.)

ખાસ કરી આપણા સાધારણ મનુષ્યને જે ખાસ કસરતો કરવી જોઈએ. છે તે (૧) સડિથી પેહલાં બરડાની કરોડને મજબુત રાખવાની, (૨) દરેક

પ્રાણીક અવયવો ફેંક્યાં હોજરી, લીવર, આંતરડાં ટુંકમાં ગળાંથી તે પેટનો સમગ્ર ભાગ એ બધામાં લોહીની ગતી સારી રીતે ફરતી રહે અને તાજી હવા પુર જથ્થામાં મળ્યા કરે એ માટે જોઈતી કસરતોની જરૂર છે.

### પહેલું અરડાને મજબુત રાખવાની કસરતો.

આપણને કેાઈ માત્ર હાથ પગનાં મસ્સેા મજબુત થાય એવી જો હીલચાલો (દમખેત્ર વગેરેથી) કરાય છે તે નથી જોઈતી; પરંતું આપણા ઉપલા અંગ-મથાથો તે પેટ સુધીનાં ભાગને સારી પેઠે ગતી મળે તેવી હીલચાલો જોઈએ તે માટે થોડી ક વીગત નીચે પુરી પાડી છે.

(૧) જમીન ઉપર લાંબા પગો પહોળા કરી હાથો અરડાની પાછળ જમીન ઉપર મજબુત રાખી ટેકવીને સીધા ટટાર, છાતી બાહર કાઢીને બેસવું અને પછી પગની એડી ઉપર બાર રાખી-આખા શરીરને સીધું ટાંછટ કરી ઉંચકવું દસ સેંકડ નેમ રહી પાછા (ધીમા ધીમા) આગલી હાલતમાં આવવું. આમ આઠથી દશ વાર કરવું.

(૨) સીધા ઉભા રહી, હાથોને ખભાની સીધી લીટીએ માથા ઉપર ટાંછટ રાખતા તે પછી વાંકા વળતા જઈ બન્ને હાથોને, જમીન ઉપર અથવા પગના અંગુઠાને (હાથ) અડાડવાની કોશિશ કરવી પણ તેમ કરતી વેળાએ પગના ગુંઠણ સખત રાખવા (વાળવા દેવા નહીં) અને જોટલું નીચે જવાય તેટલા કમરને અને હાથોને લઈ જવા. પાછા ઉપર હાથો લેવા, આ ક્રીયા ૮થી દશ વાર કરવી.

### પેટના ભાગને મજબુત કરવાની તથા કબજિયાતને દુર કરવાની કસરતો.

(૩) જમીન યા બીજાના ઉપર સુમને, પગોને પેટ તરફ ખેંચવા અને હાથોના પહોંચાંઓ પહેલા જમણા પગના ગુંઠણની આસપાસ પકડેલા રાખી પગને પેટની સાથે (ગુંઠણ લગભગ દુંટી આગળ આવે તેમ) દાબેલો રાખવો. તે ત્રણી ડાબા પગને અને ત્યાર પછી બેઉ પગોને એમ પકડેલા રાખવા. આ હીલચાલો પાંચ મીનીટ સુધી કરવી.

(૪) ખુરશી ઉપર બેઠા બેઠા માથાથી તે પેટ સુધીના ભાગને પહેલાં જમણા પગ તરફ નમાવવો પેટ દબાવ એવી રીતે-તે પછી ડાબી બાજુએ તેમ કરવું-એમ અવારનવાર દશથી બાર વાર કરવું.

## લીવરને ચપલ કરવા માટે.

(૫) કમરની હીલચાલ—પગ મક્કમ રાખી ઉભા રહી બંને હાથો કમરની નીચે કુલા ઉપર રાખો અને પછી કમરથી ઉપરનો ભાગ (પેટ વગેરે) જાણે ગોળ ગોળ ફેરવતા હોય તેમ દશ વાર જનઘ્રી તરફ મરડો અને તે પછી દસ વાર ડાબી તરફ મરડો. (જણે ઉભા રહી આપણે પછવાડે ફરતા હોઈએ તેમ ફક્ત ખભા, પેટ, કમરજ મરડાય તેમ ફરવું, પણ તે વેળા પગને મક્કમ ઓસત-વારજ રાખવા.

સીધા ઉભા રહીને હાથોને કુલા ઉપર મુકવા. (અંગુઠાને પછાડી રાખી આંગળાઓ આગળ રહે તેમ રાખવા) તે પછી જાણે નીચે બેસવા જતા હોય તેમ ગુઠણ અને કુલાને નીચે નમાવો. તેમ કરતાં પહેલાં અંગુઠા ઉપર ઉભા રહેવું અને ત્યાર પછી પાછા સીધા થવું; અને પગની એડી જમીન ઉપર લગાડી આડી લચાલ પુરી કરવી. આમ ૬ થી ૧૦ વેળા કરવું. આટલી થોડી હીલચાલો દરરોજ સવારે ઉઠ્યા કેડે કર્યાથી પેટની હાજત થઇલાગશે અને રાહત મળશે. એ કસરતો કર્યા આગમજ બની શકે તો એક ગલાસ ભરી ગરમાગરમ પાણી પીવું વધુ લાભકારક થઈ શકશે. જેમને ચાલુ કમજોરતા હોય તેઓએ આ હીલચાલ સવારે તથા રાતે સુવા જતા અગાઉ પણ સીધી હોય તો વધુ ફાયદાકારક થશે.

આ સિવાય રહવારે ઉઠ્યા કેડે થોડાક દંડ (પા કલાક જેનાથી બની શકે તેને સુધી) કાઢવાથી પણ શરીરની ચપળતા વધશે.

દરેક કસરતો કરતી વેળાએ લાંબા ઉડા દમ લેવા તથા કાઢવાને બુલવું નહીં તે માટે ઘણી સરખી હવા જ્યાં હોય ત્યાંજ કસરતો કરવાથી જોઈતો ફાયદો મળી શકે છે એ વાત હમેશાં ધ્યાનમાં રાખવી.



# તનદોરસ્તી જળવવાના થોડાક સાદા નિયમો.

- ૧) રાત્રે ૧૦ વાગ્યાની અંદર બીજાને જવું—યાને મોડી રાત સુધી જાગવું નહીં.
- ૨) સુતીવેળા ખારી ખાશ્શા ઢાંકવા નહીં પણ ઘણી સરખી હવા આવજવ કરે એમ કરવું.
- ૩) સવારે પાંચ યા છતી અંદર ઉઠવું.
- ૪) ઉઠતાંને વાર એક યા બે ગલાસ ભરી ઠંડુ યા ગરમ પાણી પી લેવું.
- ૫) તે પછી, ૩ થી ૫ મીનીટ સુધી; સારી હવામાં, લાંબા ઉંડા દમ (દીપ શ્રીધર્મ) ખેંચવા કાઢવા.
- ૬) ત્યાર કેડે, થોડીક નીચમીત કસરતો કરી, તુરંતજ ઠંડા પાણીએ બે થી ત્રણ મીનીટમાં નાહી લેવું. અઠવાડીઆમાં ફક્ત એકાદ યા બેવાર ગરમ પાણીથી (સાબુ ચોળીને) નહાવું.
- ૭) દીવસમાં બેજ ભોજાંજા ખાવાની આડત રાખવી, દરેક ભોજણુ વચ્ચે ૬ થી ૮ કલાક તો ગાળવા જોઈએ.
- ૮) કુખ હોય ત્યારેજ ખાવું. નહીં તો એક બે ભોજણા ચુકવાં, અથવા તો આખો દીવસ પણ પાણી ઉપર કાઢવો.
- ૯) ખોરાકને બહુ ચાવી ચાવી પાણી જેવો કરીનેજ ગળવો. ખાતાં ખાતાં સાથે પાણી પીવું નહીં. પણ જમી રહ્યા પછી પાકલાક રહીને પીવું ઠીક છે.
- ૧૦) ખાંડની ચીજો ઘણી ન ખાવી. બનર સફેદ (ધઉંનાં) આટાની રોટલી યા બીશકીટ કેકો ખાવા નહીં. પરંતુ ઘંટીથી દબેલો (આખો) લોટ, જેમાંથી હુંલું વગેરે કાઢ્યું ન હોય તેજ વાપરશો.
- ૧૧) ચાહ-કાફી-દાર-તમાકુ અને માંસ બીજકુલ છોડવાં.
- ૧૨) વનસ્પતિ, કોટલાવાળા ફળો (Nuts), ફુટ, દુધ, ઈંડા અને કોઈકવાર મચ્છી (જેનાથી નજ રહેવાય શકાય તેઓએ) તેના ઉપર ગુજરાન કરવું બહેતર છે. કઠોળ એછા પ્રમાણમાં ખાવા.
- ૧૩) બનતાં સુધી પાતળા સુતરાઉ કપડાં પહેરવાં. શરીર ઉપર પહેલું કપડું તો હમેશાં સુતરાઉ (ગંજીશાખ) રાખવું. ગરમ ઉનનું કદીપણુ રાખવું નહીં. જો ઠંડી જેવું લાગે તો ઉપરથી ગરમ કપડાં પહેરવા.
- ૧૪) દરરોજ એક ઝાડો આવે તેમ રહેવું. કબજાત થઈ લાગે તો દવા કે ગાળી કદીપણુ ન લેતાં, ગરમ પાણીથી એનીમાં લઇ કોઠાને ઘાઇ કાઢવો.



# LIST OF CHARTS OF PHYSICAL CULTURE (HOME) EXERCISES FOR ALL MEN & WOMEN

*Each Chart Complete with Instructions.*

	PRICE AS.
Chart For Strengthening a Weak Back... ..	2
„ No. 5 for Strengthening Neck and Spine ...	2
„ A & B— Bed Exercises for remedying constipation and (B) for Women Specially. }	3
„ C & D---(C) for Strengthening Brain & Body (D) for Beauty & Health for Womn. }	3
„ Complete Course (6 charts) for all Men & Women.	8
Deep Breathing Exercises ... ..	4
How to remove obesity ... ..	4
Will be shortly { Special Exercises for remedying Rupture or out { Hernia. Do for Strengthening the Eyes	

**સાદી ઓબર વગર ઘરમાં કરવાની કસરતો.  
મરદ તથા ઓરતો માટે.**

	કીમત રૂ. આ.પા.
કમરને મજબુત કરવાની કસરતનો નકશો—સમજણ સાથે. ૦	૨ ૦
ગરદન—ખાલુ વગરે મજબુત કરવા માટે નકશો ... ..	૦ ૨ ૦
સવારે બીછાનામાં લેવાની (કબજ્યાત દુર કરવાની) કસરતનો નકશો (A) ઓ. ઓરતો માટે ખાસ કસરતનો નકશો (B) બી. બન્ને સાથેજ આવે છે સમજણની ચોપડી સાથે... ..	૦ ૩ ૦
ઝોર—શક્તિ મેળવવાની—ખાસ કસરતનો નકશો (C) સી. ઓરતો માટે ખાસ કસરતનો નકશો (D) ડી. બન્ને સાથે. ૦	૩ ૦
શરીરની સંપૂર્ણ ખીલવણી કરવાના ૬ નકશા સમજણ સાથે ...	૦ ૮ ૦
દીપ શ્વીર્ધોગ (Deep Breathing) લાંબા દમ લેવાની કસરતો...	૦ ૪ ૦
ભાડા આંગને—પાટણ કરવાની કસરતો ... ..	૦ ૪ ૦
અંતરગલ (Rupture) ને દુર કરવાની ખાસ કસરતો આંખોને—મજબુત કરવાની ખાસ કસરતોની ચોપડી { (હવેપછી છપાશે)	

**B. P. MADON—HEALTH CULTURE DEPOT  
NATURE CURE SANITORIUM  
SANTACRUZ.**

Send for Illustrated Catalogue of Books & Stores, Enclosing Stamp  
to cover postage, 2ans.

# Health Articles & Foods.

તદરોસ્તી જળવવાનાં ઓનરો તથા ખોરાકો.

**Spirometer “સ્પાયરોમીટર”** છાતી-ફેફસાંને મજબુત કરવા માટે દમ લેવાનું ઓનર-નબળી છાતીવાળાને બહુ ઉપયોગી. કી. રૂ. ૧૭-૮-૦; તેજ ઓનર પણ નીકલપલેટના રૂ. ૨૮-૮-૦.

**Muscle Builder “મસલ બીલ્ડર”** કસરતો કરવાનું ‘સ્ટીલ’ નાં કમાણનું ઓનર-કાલા રંગનું કી. રૂ. ૫-૮-૦. નીકલ રંગનું કી. રૂ. ૧૦-૮-૦.

**Massage Rollers “રોલર”** શરીરનાં દરેક ભાગને મસાજ કરવાનાં ખાસ નાના મોટા ‘રોલરો’ કીમતનું જુદું લીસ્ટ મંગાવો.

**‘Health Lift’ Automatic Exercise**-પોતાની મેળે કસરતો થઈ શકે અને શરીરનો દરેક દરેક ભાગ ખીળવી મજબુત કરાય એ માટે પ્રોફેસરનું બનાવેલું અભ્યયન જેવો સચો ઓનર, કી.રૂ. ૧૨૫-વીગતનું લીસ્ટ મંગાવી જુઓ.

**“MiZpah” મીઝપા** “ચડી રખરની “ ઇલારટીક ” ઘણી ટકાઉ અને મજબુત, ફીકેટરો, કસરતખાન્ને, તરનારા, દોડનારા, તેમજ સાધારણ માણસો માટે પણ ઉપયોગી પેહેરન. કી. રૂ. ૨-૪-૦

**Nulife shoulder Braces “ન્યુલાઇફ”** પેહેરણ-જેમની કમર વાંકી વળી જઈ છાતી અંદર ખેસી જાય છે, ક્વાંરકો અલ્યાસીઓ; સ્ત્રીઓ વગેરે માટે ઘણુંજ ઉપયોગી; પેહુરવાથી કમરને મજબુતી મળે છે અને છાતી બાહર નીકળે છે-ખાલીનાં દરદીઓ માટે અમુલ્ય ખડી કી. રૂ. ૯-૦-૦

**Nulife Abdomen Belt**-નડા મરદો અથવા ઓરતો જેમનું પેટ મોટું ગોળ થઈ હોજરી નીચે ઉતરી પડે છે તથા પવન, વા, વગેરે બરાય છે તેમનાં માટે પેટ-તથા કમર ઉપર બાંધવાનો પટો-એથી પેટ ઓસરે છે અને કમરને બહુ તાકાત મળે છે. કીમત રૂ. ૧૧-૮-૦.

**Knickerbocker Spray Bath Brush**-ફક્ત નળનાં મોંઠા ઉપર લગાડી ડંડા પાણીનો શોષર બાય, ગમે તેમ દીલ ઉપર લેવાનું સાદું પણ અમુલ્ય ઓનર કીમત રૂ. ૧૧-૮-૦

**J. B L.Cascade**-જે. બી. એલ કાસ્કેડ કબજાયાતને ટુંરત દુર કરવા તેમજ દરેક તીક્ષ્ણ દરદ વેળા “ઈન્ટરનલ બાથ” યાને આંતરડાંને પાણીથી ઘોઈ કાઢવાનું, સાદુ સરળ, અભ્યયન જેવું ઓનર, માત્ર કોયલી ઉપર બેઠા કે પાણી અંદર લેવાય છે. કી. રૂ. ૩૮-૬-૦ એની વીગતની ‘ચોપડી’ “તદરોસ્તી મેળવવાનો આદર્શાહી રસ્તો મુક્ત” મળશે.

**Postum “પોસ્તમ”** ઘઉંમાંથી બનાવેલી કાફી-સાધારણ ચાહ-કાફીની ગરજ સારે છતાં તેમનાં જેવું નૃકશાન ન કરે-એ જાતની પેકીંગમાં ૫૦) કપનું ત્રીન કી. રૂ. ૧-૨-૦; ૧૦૦) કપનું ત્રીન કી. રૂ. ૨-૨-૦ સેમ્પલ ત્રીન એક આને મળશે.

**Stren thro “સ્ત્રેથ્રો”** એક આઈડીયલ ખોરાક-ખરનાર મેકફેડને ખાસ બનાવેલો નાના બાળકથી તે વૃદ્ધ માણસો માટે કીમતી. બા રતલ પેકેટ કી. રૂ. ૦ાા, એક રતલી ૦ાાા, એ રતલી રૂ. ૧ાા.

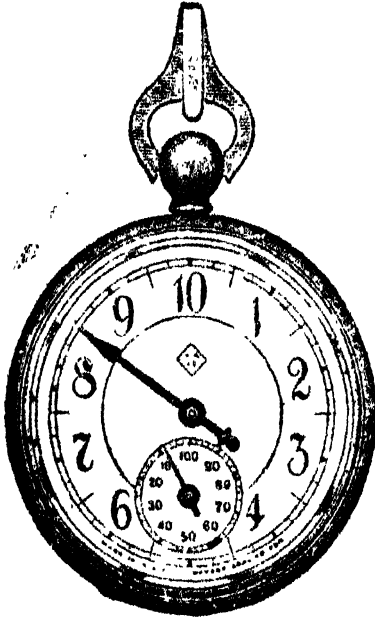
**Colax and Paralax “કોલેક્ષ અને પેરેલાક્ષ”** કબજાયાતને દુર કરવાની જાણીતી બેટલકીક સેનીટેરીયમનાં (ડા૦ કીલોગ્રામી) દવાઈ-ખોરાક-નતીન શોધ આંતરડાના ઝેરોને સાફ-સ્વચ્છ કરી કબજાયાત દુર કરે છે દરેક કી. રૂ. ૩-૧૨-૦ એ સીવાય ખીજ કુડો પ્રેપ્રનુશ વગેરે માટે વીગતનું ‘કેલોગ’ બે આના મેકલી મંગાવો.

એકલા મંગાવનાર-એ. પી. માદન. સાંટાકુંઝ.

# FOR HEALTH AND STRENGTH

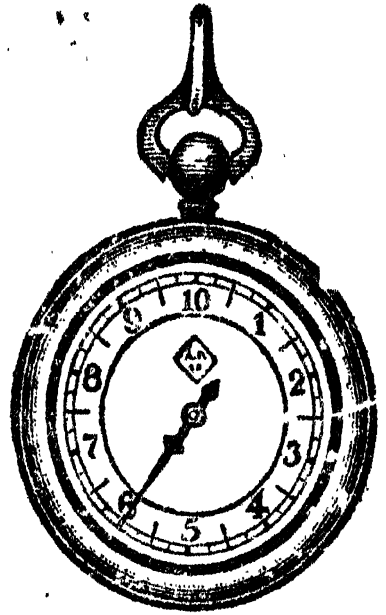
A WONDERFUL NOVELTY. THIS

## PEDOMETER



Ten (10) Miles Pedometer  
Price, Rs. 3-14

will tell you  
**HOW  
FAR  
YOU  
HAVE  
WALKED**



Hundred (100) Miles  
Price, Rs. 5-8

### NO KEY. NO INTRICACY.

IT WORKS BY ITSELF while you walk, run, or move about. It stops when you stop. It's simply invaluable to those who enjoy walking, either for business, in search for Health or for Recreation. Good Durable Watch.

### AMERICAN PEDOMETER CO.

**Sole Agent, B. P. MADON SANTA Cruz.**

At Bombay Branch, 297 Hornby Road, opposite Whiteaway.  
Send for Health Culture Catalogue, sending 1 anna stamp.

તન્દોરતી અને જોર શક્તિ મેળવવી હોય તો આ અનખજેલું  
અમેરીકન પેડોમીટર (ધડીયાળ) મંગાવી હુમેશાં પાસે રાખો.

દીવસનાં કામકાજમાં કેટલા માઇલ ચાલ્યા હાલ્યા તે કહી આપનાર ધડીયાળ  
ચાવી નહી, કડાકુટ નહી, ફક્ત તમે ચાલો હાલો કે તે ધડીયાળ બી ચાલે, ને  
તમે કેટલો ચાલો તે પણ ચાલતું બધ પડશે-જીંદગીભર ચાલશે.

૧૦) માઇલ સુધી દેખાડનાર કો. ૩. ૩-૧૪-૧૦૦ સો માઇલનાં ૩ પ-૮

એકલા મંગાવનાર બે. પી. માદન  
હેલ્થ કલચર ડીપો, સાંતાક્રુઝ

